

强风、暴雪和沙尘暴

中国气象局启动三级应急响应

新华社北京4月10日电 中央气象台10日发布大风黄色预警和沙尘暴蓝色预警,预计11日至13日,受较强冷空气影响,华北将出现历史同期罕见持续性大风,内蒙古东部和东北地区东部将出现暴雪,南方将出现今年以来最强风雹天气,西北地区、内蒙古等地将出现沙尘天气。经综合研判和应急会商,中国

气象局启动重大气象灾害(大风、雨雪、强对流、沙尘)三级应急响应。

预报显示,降温方面,11日至12日,中东部大部地区气温将先后下降6℃至10℃。其中,西北地区东部、内蒙古中东部、华北西部和北部、东北地区南部等地局地降温幅度可达12℃至16℃。上述地区和东部海域伴有5级

至7级风,阵风8级至10级,局地可达11级至13级。

降水方面,11日至12日,西南地区东部、江南、江汉、江淮及华南北部和东部等地部分地区有中到大雨,局地暴雨或大暴雨,并伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气;11日至13日,内蒙古中东部、黑龙江西北部、吉林东部、辽宁东

北部等地部分地区有中到大雪或雨夹雪,局地暴雪或大暴雪。

气象专家提醒,公众需注意关注当地气象部门发布的预报、预警信息,尽量避免在风力较大或强对流活跃时段外出,及时增减衣物,做好健康防护。公众外出,需注意极端天气下的交通安全。

胃,你今天好吗?

饮食重油重盐;情绪焦虑烦躁;长期饮食不规律;时而暴饮暴食……如果你日常生活也是这样的,小心你的胃罢工!俗话说“十胃九病”,胃对工作时段、工作量都有自己的要求,胃胀、胃痛、烧心、打嗝……这些都是它发出的健康隐患信号。生活中哪些习惯容易伤胃?常见的胃部健康问题有哪些?日常又该如何善待我们的胃?

餐后上腹部痛 多是胃溃疡

如果你经常餐后上腹部疼痛,并且疼痛多发生在餐后1小时左右,就要怀疑是胃溃疡找上你了。

“胃溃疡是胃黏膜防御能力减弱所致,患者多伴有幽门螺杆菌感染。胃溃疡的疼痛经常出现在饭后1小时内,上腹部常常会出现钝痛、胀痛、烧灼痛的感觉,之后的一两个小时会逐渐缓解,直到下一顿饭后再次重复。除了餐后上腹部疼痛外,胃溃疡患者还常伴有暖气、反酸、烧心、恶心、呕吐等症状。”宁夏回族自治区人民医院消化

饭后泛酸烧心 多因胃食管反流

近半年来,家住银川市金凤区枫林湾小区的吴女士半夜经常被烧心、泛酸弄醒,有时还觉得喉咙痒,咳嗽不止,只有坐起来才好受一些。到医院就诊后,通过相关检查,吴女士被诊断为胃食管反流病。

于晓兵介绍,正常情况下,胃与食管连接处的贲门括约肌如同一扇弹簧门,它本应防止胃酸反流上升。但如果由于年龄、生活习惯、疾病等原因,胃部贲门括约肌渐渐失去弹力,很难正常“关门”了,会使胃、十二指肠里的东西(如胃酸等)不受控制地

慢性胃炎 年轻人多发

值得注意的是,如今慢性胃炎在年轻人中也越发常见。慢性胃炎一般表现为腹痛、食欲不振、泛酸、恶心、餐后饱胀感等。

年轻人的胃是如何一层层被破坏的?“一些年轻人工作压力大、三餐不规律、爱吃油炸食物,加上吸烟、饮酒等不良生活习惯,就容易导致慢性胃炎。另外,幽门螺杆

内科主任医师于晓兵分析。

胃溃疡可不是小毛病,如果放任它不管,可能会出现比较严重的并发症,如穿孔、出血、幽门梗阻,幽门螺杆菌感染的胃溃疡患者距离胃癌更近哦。

对于胃溃疡患者,吃饭时一定要细嚼慢咽,减轻胃部负担。平时多吃富含蛋白质和维生素的食物,多吃水果和蔬菜,以补充维生素,日常要少吃芹菜、红薯等粗纤维食物。还要注意少食多餐,避免暴饮暴食。

反流进入食管,还可能往上跑到咽喉、鼻腔、支气管等部位。“胃食管反流的典型症状是泛酸和烧心,多发生在餐后、躯干前屈或夜间卧床时;不典型表现还包括慢性咳嗽、咽喉部异物感等。”

胃食管反流的日常缓解策略包括:平常要注意少食多餐,避免过饱,吃低脂饮食;忌酒戒烟;体重超重者宜减肥;餐后保持直立姿势至少60分钟,可借助重力作用减少反流,夜间睡眠时抬高床头15度~20度;避免餐后2小时内进行弯腰、深蹲等动作。

菌感染、焦虑等心理疾病以及自身免疫因素也是导致慢性胃病的原因。”于晓兵进一步分析。

慢性浅表性胃炎应规范治疗,如果不治疗,致病因素持续作用,慢慢就可能进展至萎缩性胃炎,而慢性萎缩性胃炎发展为胃上皮原位癌的概率较高。

胃最怕你做这些事

我们的胃看似强大,其实很脆弱,经常在外来刺激下发出疼痛抗议。你的胃除了怕三餐不规律、暴饮暴食、长期节食外,还怕你做这些事。

胃喜热怕冷,如不注意保暖或经常吃一些生冷食物,人体受到冷空气刺激后,胃部就容易发生痉挛性收缩,从而引发胃痛、消化不良、呕吐、腹泻等症状。

胃还怕过度吸烟饮酒,因为大量饮酒后,酒精会直接损害胃黏膜,使胃黏膜出现炎症、糜烂、溃疡或出血等。吸烟不但会直

接损伤胃黏膜,还会对胃的微血管造成损害,使胃黏膜长期处于一种“缺氧”状态。

胃肠道也是情绪器官。焦虑紧张情绪和精神压力会影响胃健康。建议当患者感到紧张和焦虑时,不妨放下手边的工作,想想愉快的事,还要注意适当宣泄情绪。

另外,幽门螺杆菌是许多胃病发生、发展的一种重要致病因子。幽门螺杆菌传染力很强,可通过亲密接吻、手、不洁餐具、粪便等途径传染。

提醒

强忍胃痛不可取

很多年轻人总认为胃痛是小毛病,吃点药忍忍就过去了。事实上,胃不舒服是胃发出的“求救信号”,提示着可能因为某种原因已经造成了胃黏膜的损伤。如果每次胃疼都是忍一忍、熬一熬,长此以往,小病就可能变成大病。胃黏膜损伤会逐渐加重,进而可能导致慢性胃炎、胃溃疡等疾病。

小贴士

喝粥真的养胃吗?

很多人都觉得“喝粥能养胃”,遇到胃不舒服时,就开始顿顿喝粥。可是,在专家看来,喝粥养胃也是有前提的,有些人长期喝粥反而适得其反。

普通的胃炎患者,可以适当喝粥,以降低肠胃负担,有一定的养胃功效。但对于容易泛酸的胃食管反流者,喝粥很可能加重症状。对于胃溃疡患者,也应减少喝粥的频率,以免刺激胃酸过多分泌,加重病情。
据《银川晚报》

爱喝咖啡的你请注意 吃这些药物时慎喝



不少人喜欢以喝一杯香浓的咖啡,开启新一天的工作。不过,喝咖啡的时候可得小心了,有些药物可不能与咖啡同食哦!重庆市药监局提醒,咖啡与一些药物之间存在着“化学反应”,如果不加以注意,可能会给身体带来不必要的负担和风险。

第一,镇静催眠类药物和咖啡是“天敌”。像地西洋、阿普唑仑、艾司唑

仑这些药物,和咖啡一起服用,助眠效果可就大打折扣了。

第二,解热镇痛药。这类药物本来就会刺激胃黏膜,再加上咖啡因这个“帮凶”,胃酸分泌增多,胃烧灼感、胃出血的风险可就增加了。布洛芬、阿司匹林这些常见药,和咖啡一起服用可得小心。

第三,口服避孕药和咖啡也是“不对付”的。咖啡会让避孕药在体内的停

留时间变长,还可能降低药效,导致避孕失败。复方甲地孕酮片、复方炔诺酮片等药物,最好还是别和咖啡一起服用了。

第四,喹诺酮类抗生素和咖啡一起服用,可能会加重中枢神经系统的不良反应,出现头痛、头晕等症状。左氧氟沙星、环丙沙星、莫西沙星这些药物,服用期间最好还是远离咖啡吧。

第五,患有甲状腺疾病的小伙伴们也要注意了,咖啡因会降低甲状腺激素药物的吸收效果,影响病情控制。左甲状腺素钠、甲状腺素钠这些药物,和咖啡一起服用可能会让你的治疗白费哦!

第六,利尿降压药,和咖啡因一起

服用可能会导致机体失钠增多,不利于降压效果。呋塞米、螺内酯、氢氯噻嗪这些药物,服用时最好还是用清水送服。

第七,咖啡因会加速体内钙的清除,减少钙质吸收。如果你正在服用抗骨质疏松药物,比如阿仑膦酸钠、碳酸钙D等,最好还是别喝咖啡了,免得钙质流失更严重。

重庆市药监局还特别提醒,许多食物和饮料,比如茶、可乐等,也含有咖啡因。所以,大家在服药期间选择饮品和食物时,可得小心甄别了。如果实在想喝咖啡等含咖啡因的饮料,最好和药物间隔2小时以上再饮用。据《重庆晨报》